

# performer ...sans s'épuiser

*"Ils n'en mouraient pas tous,  
mais tous étaient frappés"*  
La Fontaine



**Névrologies, lumbago, colites, eczéma, agressivité, infarctus, apathie, prise de poids, dépression, divorce, suicide, burn-out, karoshi... ce sont les maux (ou les mots) d'un corps que l'on ne veut pas entendre mais qui nous dit, depuis longtemps déjà, qu'il s'épuise.**

**Le stress, un prix énorme à payer, tant en souffrance humaine, qu'en manque de performance.**

Voici un stage qui s'attaque à un sujet que les entreprises ne peuvent plus ignorer.

#### PERSONNES CONCERNÉES

**Ce stage s'adresse à tous ceux que le stress use et abîme chaque jour un peu plus.**

#### OBJECTIFS

- ▶ Savoir identifier le stress, ses mécanismes et ses conséquences (positives et négatives)
- ▶ Savoir anticiper et se protéger
- ▶ Savoir intervenir de façon autonome sur son propre stress
- ▶ Savoir réagir aux incivilités et aux mesquineries du quotidien
- ▶ Apprendre à mieux gérer ses priorités professionnelles et personnelles

#### DURÉE

Cette formation dure 2 jours + 1 jour

#### LE PLUS PÉDAGOGIQUE

- Dans cette formation, nous utilisons :
- ▶ des tests pour sensibiliser et mesurer les réactions
  - ▶ beaucoup d'exercices pratiques pour éprouver en direct les techniques de gestion du stress
  - ▶ des jeux de rôle pour travailler la communication sous stress

La place laissée aux échanges offre un espace d'écoute permettant également de soulager la pression ressentie par ceux qui ont du mal à exprimer leur souffrance dans l'entreprise.

#### CONTENU

##### Le Stress, de quoi parlons-nous ?

- ▶ Les mécanismes : biologiques psychologiques et comportementaux
- ▶ Les enjeux et les risques du stress
- ▶ Identifier ses signaux et ses déclencheurs
- ▶ Identifier son profil sous stress

##### Comment intervenir ?

- ▶ **En amont**
  - Changer sa vision du monde et ses pensées négatives
  - Identifier et gérer les priorités
  - Subir ou choisir et agir
  - Donner un sens à sa vie
- ▶ **Quand l'attaque est déclarée**
  - Les techniques de respiration et de détente, utilisables au travail
  - Les techniques individuelles complémentaires : la relaxation
  - «L'enfer c'est les autres» ...mieux gérer sa relation aux autres avec l'Assertivité
  - Découvrir de nouvelles habitudes pour le quotidien
  - Réapprendre à se faire plaisir
  - Faux amis et illusions ...tenir le cap